

УДК 796.03

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

А.В. РОДИН

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Российская Федерация*

Введение. Среди многообразия различных видов спорта спортивные игры пользуются особой популярностью. Это обусловлено, прежде всего, традиционной многоуровневой системой привлечения детей к занятиям различными учреждениями дополнительного образования физкультурной направленности (СДЮШОР, ДЮСШ, спортивные клубы и т.д.), которые специализируются на определенных, конкретных видах спортивных игр, ориентированных на подготовку спортивного резерва, а также игроков высокой квалификации в профессиональном спорте [1, с.7; 2, с. 6].

Анализируя результаты выступлений российских спортсменов в рассматриваемых игровых видах спорта, необходимо подчеркнуть, что все специалисты отмечают высокий игровой потенциал, как сборных, так и клубных команд России, однако существенно значимых и систематически повторяющихся высоких результатов в последнее время российские спортсмены так и не показывают [3, с.187; 4, с.102; 5, с.40].

Проведенные специалистами исследования [6, с.37; 7, с.44; 8, с.39] свидетельствуют о том, что основу и начало всех начал в эффективной подготовке спортсменов составляет совершенствование двигательных действий. Вышеперечисленное и послужило основой для выдвижения данной концепции.

Методика и объекты исследования. Исследование проводилось в течение 2012–2014 годов. В педагогическом эксперименте приняло участие 52 квалифицированных спортсмена игровых видов спорта. Из них 26 волейболистов, представляющих команду СГАФКСТ–Феникс, участвующую в Чемпионате России Высшей лиги «Б», и 26 баскетболистов команды СГАФКСТ, участвующей в Ассоциации студенческого баскетбола России.

Из числа квалифицированных спортсменов были организованы экспериментальные (13 волейболистов и 13 баскетболистов) и контрольные группы (13 волейболистов и 13 баскетболистов).

Контрольные группы занимались по традиционной программе подготовки для спортсменов высшего спортивного мастерства.

Экспериментальные группы занимались с учетом разработанного методического подхода, направленного на совершенствование двигательных действий в нападении и защите.

Методологической основой совершенствования двигательных действий квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта явилось:

- внедрение биомеханического контроля кинематических характеристик игровых приемов в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, который позволяет определить рациональную технику игрового приема; обеспечивает знания об особенностях выполнения технических приемов игры соперника в процессе реализации индивидуальных тактических действий в нападении и защите; способствует эффективному управлению движениями на основе коррекции своих действий в зависимости от действий соперника.
- использование функциональной и психофизиологической диагностики в процессе соревнований и учебно–тренировочной деятельности, позволяющей установить эффективность и разносторонность индивидуальных тактических действий в игровых ситуациях с учетом изменения показателей физической и интеллектуальной подготовленности.
- внедрение в тренировочный процесс метода игровых задач, позволяющего идентифицировать игровую ситуацию и эффективно смоделировать правильное решение.
- реализация метода лидирующего показа, направленного на расширение индивидуального технико–тактического арсенала игроков в той или иной игровой ситуации.
- применение анализа и синтеза, позволяющих на основе получаемой информации формировать специализированный понятийный аппарат и тезаурус игровых ситуаций в процессе индивидуальных тактических действий.

Основное содержание тренировочных занятий на всех периодах спортивной тренировки в годичном цикле включало применение специально подобранных и апробированных для каждого игрового амплуа индивидуальных упражнений по технике в сочетании с локальными упражнениями

ями специальной физической подготовки, позволяющие существенно повысить технико-тактический арсенал и уровень спортивного мастерства юных спортсменов (рис.).

Критериями высшего индивидуального тактического мастерства являются разносторонность, определяемая широким кругом техники (и их вариантов), которые умеет выполнять юные спортсмены.



Рисунок – Логическая структура формирующего педагогического эксперимента

Высокая результативность двигательных действий спортсменов обеспечивается стабильной техникой выполнения игровых приемов. Техника выполнения приемов может быть сформулирована только при решении основных задач обучения и совершенствования технической подготовленности:

1. Овладение новыми техническими приемами с целью приобретения разносторонности технического мастерства.
2. Совершенствование технических приемов при выборе места и положения игроков в различных ситуациях игры.

Совершенствование всех технических приемов как в «стандартных», так и в игровых ситуациях.

Совершенствование технических приемов должно проводиться, во-первых, для создания базовой основы технико-тактической подготовленности и, во-вторых, для срочной реализации освоенных технических приемов в соревновательных условиях.

Для расширения тактического арсенала технических приемов тренер должен использовать совершенствование приема с помощью следующих методов:

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (их постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и др.).
3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений).
4. Изменение времени и пространства для выполнения упражнений.
5. Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
6. Игровой (метод).
7. Соревновательный метод.
8. Сопряженный метод. Решаются в единстве задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

9. Круговая тренировка (совершенствование отдельных звеньев и приема в целом).

Одной из важных задач в спортивных играх является задача определения траектории и скорости полета мяча и в соответствие с этим умение своевременно осуществлять игровые действия. С учетом специфики спортивных игр надо, чтобы в процессе подготовки были отражены следующие направления:

1. Развитие у спортсменов способности тонко согласовывать свои движения и действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).
2. Развитие специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение «моментом собственно воздействия руками на мяч.
3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления и др. способностей, которые обуславливают успешность применения технических приемов в игре.

Эффективность предложенной программы спортивной тренировки спортсменов определялась по динамике показателей индивидуальных двигательных действий в тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных свидетельствует, что в процессе совершенствования двигательных действий у спортсменов игровых видов спорта ЭГ в результате применения разработанного методологического подхода существенно расширились возможности кинематической структуры игровых приемов в зависимости от действий соперника (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики) в процессе соревновательной и тренировочной деятельности по сравнению с КГ ($p < 0,05$).

Установлено, что внедрение дифференцированной физической нагрузки и специализированных упражнений при формировании индивидуальных тактических действий позволили спортсменам ЭГ к концу матча выполнять индивидуальные тактические действия с достоверно большей эффективностью, разносторонностью и вариативностью кинематических игровых приемов на фоне физического и психофизиологического утомления (по показателям функции внешнего дыхания и простой зрительно-моторной реакции) по сравнению с КГ ($p < 0,05$).

Выявлено, что использование метода игровых задач в тренировочном процессе спортсменов ЭГ позволило сформировать специальные знания и определить знаковую структуру игровых ситуаций, позволивших добиться достоверно более высоких показателей двигательных действий в нападении и защите по сравнению с КГ спортсменов игровых видов спорта ($p < 0,05$).

Применение на практике предложенного методического подхода позволило спортсменам ЭГ классифицировать игровые ситуации в нападении и защите и на основе определенных действий соперника, выраженных в знаковых формах, находить более оптимальный вариант решения игровой ситуации в процессе индивидуальных тактических действий по сравнению со спортсменами КГ, занимающихся по традиционной программе подготовке ($p < 0,05$).

Выводы. Использование в тренировочном и соревновательном процессах разработанного методического подхода позволяет добиться более высоких показателей реализации игровых ситуаций в нападении и защите. Это обусловлено тем, что в результате индивидуальной тактической подготовки у квалифицированных волейболистов и баскетболистов отмечается устойчивая кинематическая структура игровых приемов, высокий уровень функциональной подготовленности и психофизиологического состояния, которые позволяют с высокой эффективностью реализовывать технический прием в ходе соревнований. Использование метода игровых задач и лидирующего показа в процессе индивидуальной тактической подготовки квалифицированных спортсменов, позволяют обосновать проблему в теоретическом, практическом и педагогическом аспектах и рекомендовать данную модель для современных тренеров при подготовке спортсменов в игровых видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
2. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Изд-во Советский спорт, 2009. – 166 с.
3. Лебедь, Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 392 с.
4. Родин, А.В. Формирование навыка разбега и прыжка при выполнении прямого нападающего удара на основе динамической и кинематической структуры двигательного действия юных волейболистов 11–13 лет: дис... канд. пед. наук / А.В.Родин. – Смоленск, 2006. – 155 с.
5. Айрапетьянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дис... д-ра пед. наук / Л.Р. Айрапетьянц. – М., 1992. – 41с.
6. Топышев, О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.П. Топышев. – М., 1989. – 49с.
7. Железняк, Ю.Д. Совершенствование подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.Д. Железняк. – М., 1981. – 48 с.
8. Усков, В.А. Педагогическая технология программирования тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Усков. – М., 2004. – 54 с.

MODERN APPROACH TO IMPROVEMENT OF PHYSICAL ACTIONS IN SPORTS

A.V. RODIN

Summary

In article theoretical, scientific, and practical justification of modern approaches to effective improvement of physical actions of athletes in different types of sports is given.

Activity of game is considered as the organization of system which comprehensive study will allow solving conceptual problems of realization of opportunities of a team in competitive activity.

Keywords: sports, physical actions, improvement, individual tactical actions.

© Родин А.В.

Поступила в редакцию 14 сентября 2015г.